

## ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی و شاخص‌های بهزیستی (فضیلت‌گرا و لذت‌گرا) در فعالیت بدنی معلولان جسمی - حرکتی

مالک احمدی<sup>۱</sup>، مهدی نمازی‌زاده<sup>۲</sup>، بهزاد بهزادنیا<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۱/۹

تاریخ ارسال: ۹۲/۹/۲۷

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی ارتباط بین نیازهای پایه‌ی روان‌شناختی با بهزیستی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا در فعالیت بدنی مردان معلول جسمی - حرکتی، بر اساس تئوری خودمختاری بود. در این پژوهش توصیفی - همبستگی، ۲۰۵ مرد معلول جسمی - حرکتی از شهرهای ارومیه، تبریز و تهران، با حداقل دو سال سابقه فعالیت بدنی منظم، با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از محاسبه ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون، نشان داد که همبستگی معناداری بین سه نیاز روان‌شناختی با بهزیستی فضیلت‌گرا و برخی شاخص‌های بهزیستی لذت‌گرا وجود دارد. علاوه بر این، نیازهای حس شایستگی و استقلال، به‌طور معناداری بهزیستی فضیلت‌گرا را پیش‌بینی می‌کنند. در مورد بهزیستی لذت‌گرا، نیازهای شایستگی و استقلال به‌طور معناداری پیش‌بینی‌کننده عاطفه مثبت، نیاز به استقلال به‌طور منفی و معناداری پیش‌بینی‌کننده عاطفه منفی و نیاز به وابستگی به‌طور معناداری پیش‌بینی‌کننده رضایت‌مندی از زندگی می‌باشد. در کل، نتایج پژوهش بیان می‌کند که خشنودی از نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی در فعالیت بدنی افراد معلول جسمی - حرکتی می‌تواند بهزیستی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا را پیش‌بینی کند.

**کلیدواژه‌ها:** نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی، بهزیستی، لذت‌گرایی، فضیلت‌گرایی، معلول جسمی - حرکتی.

### The relationship between Basic psychological needs and indices of well-being (Eudaimonia and Hedonia) in physical activity of motional - physical disabled individuals

Malek Ahmadi, Mehdi Namazi Zadeh, Behzad Behzad Nia

#### Abstract

Grounded in self-determination theory, the aim of this research was to examine the relationship between basic psychological needs and indices of eudaimonic and hedonic well-being in physical activity of physical-motional disabled males. To this end, 205 physical - motional disabled males from Urmia, Tabriz, and Tehran cities with at least two years of regular physical activity background were randomly selected in this descriptive-correlational study. The collected data were analyzed by calculating Correlation Coefficient and Regression. The results showed that there are significant relationships between basic psychological needs with eudaimonic well-being and some indices of hedonic well-being. In addition, the needs for competence and autonomy significantly predicted the eudaimonic well-being. The needs for competence and autonomy significantly predicted the positive affect; the need for autonomy negatively predicted the negative affect; and the need for relatedness significantly predicted life satisfaction with regard to the indices of hedonia well-being. Generally, the results suggested that the eudaimonic and hedonic well-being in motional-physical disabled males can be predicted by the satisfaction of basic psychological needs in physical activity.

**Key words:** Basic Psychological Needs, Well-Being, Eudaimonia, Hedonia, Physical-Motional Disabled.

## مقدمه

فعالیت بدنی مسأله‌ای مرتبط با سلامت عمومی است و اثرات مفید آن بر رشد جسمانی، روانی و اجتماعی در افراد مختلف، گزارش شده است (سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). شرکت منظم در فعالیت بدنی افراد با معلولیت‌های جسمانی می‌تواند به کاهش خطرات قلبی-عروقی، افزایش قدرت عضله، افزایش انعطاف-پذیری، افزایش چگالی مواد معدنی استخوان، بهبود سلامت عملکردی (افزایش در سرعت راه‌رفتن، تعادل، و استقلال در عملکرد) و کاهش در علائم شرایط ثانویه<sup>۲</sup> مانند کاهش درد و خستگی، سلامت روانی همچون بهزیستی، رضایتمندی و ادراک از کیفیت زندگی منجر شود (کمیته مشاوره راهنمای فعالیت بدنی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). لانم، سورنسن، فورسلی و هلتنس<sup>۴</sup> (۲۰۰۹)، گزارش کردند که افراد با معلولیت جسمانی نسبت به افراد سالم، رضایت کمتری از زندگی دارند. همچنین افراد معلولی که در فعالیت‌های بدنی شرکت داشتند نسبت به افراد کم‌تحرک، رضایت بیشتری از زندگی دارند. نتایج چندین مطالعه نیز بیانگر آن است که شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم در این افراد می‌تواند بر سلامت جسمانی، بهزیستی روانی ادراک‌شده و کیفیت زندگی آنان تأثیرگذار باشد. با این وجود، میزان شرکت افراد معلول در فعالیت‌های بدنی کمتر از افراد سالم گزارش شده است (ریمر، روبین، برادوک و هدمن<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹؛ باسلاو و اندرسون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). بنابراین، به نظر می‌رسد مطالعه و شناخت عوامل روان‌شناختی مؤثر در فعالیت بدنی این گروه افراد خاص، اثرات کاربردی مؤثری داشته باشد.

نظریه خودمختاری<sup>۷</sup> (دسی و ریان<sup>۸</sup>، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰)، یکی از برجسته‌ترین نظریه‌های روان‌شناختی است که عوامل انگیزش در فعالیت‌بدنی و ورزشی و پایبندی در آن را به‌خوبی توصیف می‌کند. این نظریه، انگیزش و رفتار را بر اساس جهت‌گیری انگیزشی، اثرات بافت محیطی، و ادراکات بین‌فردی توضیح می‌دهد. سه طبقه انگیزش در این نظریه، شامل عدم انگیزش<sup>۹</sup>، انگیزش بیرونی و انگیزش درونی است. هر کدام از این انگیزش‌ها با در نظر گرفتن میزان خودمختاری، در یک محدوده پیوستاری از خودمختاری کم (عدم انگیزش) تا زیاد (انگیزش درونی) قرار می‌گیرند. اخیراً، این نظریه در بسیاری از مطالعات فعالیت بدنی و ورزش به‌کار گرفته شده است (استدییج و ترزور<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۲؛ استدییج، دودا و انتومانیس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۵). بر اساس یکی از ریزتئوری‌های خودمختاری، خشنودی از نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی شامل احساسات درونی از شایستگی<sup>۱۲</sup>، استقلال<sup>۱۳</sup> و وابستگی<sup>۱۴</sup> برای تسهیل خودمختاری و در نتیجه پیامدهای مثبت همچون بهزیستی ادراک‌شده ضروری هستند. شایستگی، تمایل افراد به تعامل مؤثر با محیط و رخ-دادن نتایج مورد دلخواه فرد است. استقلال درونی، به‌عنوان تمایل برای خودایتکاری در تنظیم رفتار افراد توصیف می‌شود. وابستگی، نیاز به احساس ارتباط و پذیرش از طرف نزدیکان (مانند والدین، معلمان و همسالان) است (دسی و ریان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰). مفهوم نیازهای پایه‌ای، اساس و مرکزیت نظریه خودمختاری است. خشنودی از این نیازها می‌تواند بر رشد فردی، تنظیمات روانی-اجتماعی، احساس کمال و بهزیستی

7. Self-determination

8. Deci &amp; Ryan

9. Amotivation

10. Standage &amp; Treasure

11. Standage, Duda &amp; Ntoumanis

12. Competence

13. Autonomy

14. Relatedness

1. World Health Organization

2. Secondary Conditions

3. Physical Activity Guidelines Advisory Committee

4. Lannem, Sorensen, Frosli, Hjeltnes

5. Rimmer Rubin, Braddock, Hedman

6. Boslaugh., &amp; Andresen

کسب حداکثر لذت می‌باشد. شاخص‌های بهزیستی لذت‌گرا بیشتر بر افزایش شادکامی از طریق وجود عواطف مثبت و حذف عاطفه منفی و رضایت از زندگی تمرکز کرده است. در مقابل، تعدادی از روان‌شناسان از جمله ریف (۱۹۸۹)، با وجود ماهیت جذاب بهزیستی لذت‌گرا، مخالف این نوع بهزیستی بوده و بر روی بهزیستی فضیلت‌گرا تأکید دارند. دیدگاه فضیلت‌گرایی بیانگر آن است که زندگی آرمانی به معنای شکوفاسازی توانمندی‌های انسانی است. در این دیدگاه، هر آنچه برای فرد، با ارزش و مطابق با اهداف واقعی او باشد، مهم است. به‌رغم ایجاد لذت، ارضاء میل‌ها همیشه بهزیستی را در پی ندارد و در نتیجه، بهزیستی نمی‌تواند صرفاً به معنای تجربه لذت باشد. از دیدگاه هوتا و ریان<sup>۸</sup> (۲۰۱۰)، بهزیستی لذت‌گرا بیشتر برای دوره‌های کوتاه‌مدت سودمند است، درحالی‌که بهزیستی فضیلت‌گرا برای دوره‌های بلند، بیش از سه ماه سودمند است. تعدادی از روان‌شناسان در موضع‌گیری از تعریف بهزیستی، بر بهزیستی فضیلت‌گرا تأکید دارند و در حال اجرای پژوهش‌هایی در حوزه بهزیستی بر اساس فرض‌های فضیلت‌گرایی هستند و معتقدند که این دیدگاه شامل درک کاملتری از سلامت روان‌شناختی مثبت است (هوتا و رایان، ۲۰۱۰؛ واترمن، شوارتز و کانتی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۸). از طرفی، مطالعات موجود، ارتباط مثبت متوسط تا بالایی بین این دو نوع بهزیستی را نشان داده‌اند (واترمن، ۱۹۹۳؛ رایف و سینگر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸). این نتایج، می‌تواند دلیلی باشد تا هر دو بهزیستی به‌طور همزمان در مطالعات مورد بررسی قرار گیرد. اخیراً، دیدگاه بهزیستی بهینه<sup>۱۱</sup> که توسط کیز، شموکین و ریف<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۲) و همچنین هوتا (۲۰۱۳) ارائه شده

تأثیرگذار باشد. دسی و رایان (۲۰۰۲)، بیان کردند که رضایتمندی از این نیازها می‌تواند باعث ارتقای بهزیستی افراد شود. با این وجود، این نیازها با در نظر گرفتن فرهنگ، جنسیت و وضعیت‌های سبک زندگی، در افراد مختلف، متفاوت می‌باشد. این مسئله زمانی مهم‌تر می‌شود که با گروه افراد خاص، مانند افراد معلول جسمی- حرکتی روبه‌رو باشیم که در برخی ویژگی‌های روان‌شناختی همچون ادراک از توانایی بدنی و عزت نفس کمتر (اسکارپا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱)، حس وابستگی کمتر به علت نداشتن فرصت‌های لازم برای تعامل با دیگر افراد (پنساگارد و سورنسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲)، حس استقلال کمتر به‌خاطر حمایت و دلسوزی بیش از حد خانواده و دیگران (گولدرگ و شفارد<sup>۳</sup>، ۱۹۸۲)، متفاوت با افراد سالم هستند. عدم ارضای این نیازها باعث می‌شود که فرد معلول جسمی- حرکتی، به تدریج اعتماد به نفس خود را از دست دهد و به‌جای شرکت در فعالیت‌های مختلف، گوشه‌نشینی و سستی اراده داشته باشد. به عبارت دیگر بهزیستی فرد کاهش می‌یابد.

در همین راستا، دیدگاه‌ها و نظریه‌های گوناگونی در رابطه با انواع بهزیستی ارائه شده است. از دیدگاه رایان و دسی (۲۰۰۲)، دو رویکرد اصلی در تعریف بهزیستی وجود دارد: لذت‌گرایی<sup>۴</sup> و فضیلت‌گرایی<sup>۵</sup>. تعدادی از پژوهشگران، بهزیستی را با خوشی لذت‌گرایانه یا شادکامی برابر می‌دانند (داینر، امونز، لارسن و گریفین<sup>۶</sup>، ۱۹۸۵؛ کانمن، داینر و شوارتز<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹). در این دیدگاه، فرض بر آن است که زندگی آرمانی به معنای زندگی همراه با شادی و لذت با اجتناب از افسردگی و ناراحتی می‌باشد و هدف زندگی

1. Scarpa
2. Pensaard & Sorensen
3. Goldberg and Shephard
4. Hedonism
5. Eudaimonism
6. Diener, Emmons, Larsen & Griffin
7. Kahneman, Diener & Schwarz

8. Huta & Ryan
9. Waterman, Schwartz, & Conti
10. Ryff & Singer
11. Optimal Well-being
12. Keyes, Shmotkin & Ryff

دلسوزانه دیگران در افراد معلول نسبت به افراد سالم می‌تواند به کاهش احساس شایستگی (اسکاریا، ۲۰۱۱)، وابستگی (پنسگارد و سورنسون، ۲۰۰۲) و استقلال (گولدرگ و شفارد، ۱۹۸۲) در آنان منجر شود. ثانیاً، در پیشینه موجود بهزیستی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا به‌طور همزمان کمتر مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. درحالی‌که، وجود ارتباط بین بهزیستی لذت‌گرا با فضیلت‌گرا، و نیز ارائه دیدگاه بهزیستی بهینه، مطالعه همزمان دو نوع بهزیستی را ممکن می‌سازد (هوتا، ۲۰۱۳). بنابراین، هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی با بهزیستی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا در فعالیت بدنی افراد معلول جسمی - حرکتی می‌باشد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه همبستگی از نوع توصیفی - مقطعی است. جامعه آماری پژوهش شامل مردان معلول جسمی - حرکتی با حداقل دو سال سابقه فعالیت بدنی منظم شهرهای ارومیه، تبریز و تهران می‌باشد. با توجه به تعداد بیشتر نمونه مورد نیاز برای پژوهش‌های همبستگی و تعداد کم نمونه در دسترس برای پژوهشگر، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. ۲۰۵ مرد معلول جسمی - حرکتی (۶۶ نمونه از ارومیه، ۵۵ نمونه از تبریز و ۸۴ نمونه از تهران) که در مکان‌های روباز یا سالن‌های ورزشی سرپوشیده در فعالیت‌های بدنی مختلف (تمرین بدنی یا ورزش) شرکت داشتند، به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. از نمونه انتخاب شده خواسته شد تا در صورت رضایت، به‌طور داوطلبانه در این پژوهش شرکت کنند. پرسش‌نامه‌ها در همان مکان‌ها و سالن‌های فعالیت بدنی، توزیع و پس از تکمیل، جمع‌آوری شدند.

است بر بهزیستی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا به‌طور همزمان تأکید دارند.

ادبیات موجود ارتباط مثبتی (متوسط تا بالا) بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی و بهزیستی لذت‌گرا را در محیط فعالیت بدنی افراد سالم نشان داده‌اند. گونل، کراکر و ویلسون<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) نشان دادند تغییرات در نیازهای پایه روان‌شناختی در محیط فعالیت بدنی، به‌طور معناداری خلق مثبت، خلق منفی، و سرزندگی ذهنی را پیش‌بینی می‌کند. ولاکوپوس و کاراوانی<sup>۲</sup> (۲۰۰۹)، ارتباط معناداری بین نیازهای پایه روان‌شناختی و سرزندگی ذهنی را در فعالیت بدنی نشان دادند. ویلسون، لانگلی و رودگرمون<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) و ویلسون، مک، بلانچارد و گری<sup>۴</sup> (۲۰۰۹)، نیز ارتباط معناداری بین نیازهای روان‌شناختی ادراک‌شده و خلق مثبت و منفی را در محیط تمرین بدنی نشان دادند. کوستد و دودا<sup>۵</sup> (۲۰۰۹، ۲۰۱۰) نیز نشان دادند محیط یا فعالیت‌هایی که باعث رضایتمندی از نیازهای پایه ای می‌شود از بهزیستی (لذت‌گرا) حمایت می‌کند. با این وجود، ادبیات پژوهشی در مورد ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی و بهزیستی فضیلت‌گرا در محیط فعالیت بدنی کم می‌باشد.

با توجه به مطالب ارائه‌شده، چندین مسأله نیاز به مطالعه بیشتر را ایجاد می‌کند. اولاً، این ارتباط در فعالیت بدنی افراد معلول کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. افراد معلول جسمی - حرکتی با توجه به داشتن برخی محدودیت‌های جسمانی - حرکتی و شرکت کمتر در فعالیت‌های بدنی نسبت به افراد سالم، احتمالاً نیازهای روان‌شناختی متفاوتی دارند. به‌عنوان مثال، توانایی کمتر در فعالیت‌های حرکتی، فرصت کمتر در تعامل با دیگران و حمایت‌های

1. Gunnell, Crocker, Wilson
2. Vlachopoulos & Karavani
3. Wilson, Longley, Muon, Rodgers & Murray
4. Wilson, Mac., Blanchard & Gray
5. Qusted

### ابزار گردآوری اطلاعات

**فرم جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی:** این فرم شامل اطلاعاتی از قبیل سن، سابقه فعالیت بدنی به صورت منظم و غیرمنظم و همچنین نوع معلولیت و استفاده از ویلچر بود.

### مقیاس خشنودی از نیازهای پایه‌ای در

**تمرین<sup>۱</sup>:** مقیاس ۱۸ گویه‌ای نیازهای پایه‌ای در تمرین ( ویلسون، راگرز، رودگرز، ویلد، ۲۰۰۶)، به منظور اندازه‌گیری ادراکات از شایستگی، استقلال، وابستگی مورد استفاده قرار گرفت. این پرسش‌نامه شامل سه خرده‌مقیاس؛ حس استقلال، شایستگی و وابستگی می‌باشد و از شش سؤال برای اندازه‌گیری هر نیاز روان‌شناختی تشکیل شده است. امتیازدهی به پاسخ‌ها براساس مقیاس چندارزشی لیکرت از محدوده ۱ (غلط) تا ۶ (درست) می‌باشد. با همکاری دو استاد زبان انگلیسی، نسخه انگلیسی این پرسش‌نامه با دقت ترجمه شد. سپس روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه‌ها توسط اساتید روان‌شناسی ورزشی انجام شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان از برازندگی مناسب الگو با داده‌ها دارد (RMSEA=۰/۰۷، AGFI=۰/۸۷، CFI=۰/۰۹) ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد استقلال ۰/۸۹، شایستگی ۰/۷۹ و وابستگی ۰/۶۹ به دست آمد.

### پرسش‌نامه بهزیستی فضیلت‌گرا<sup>۲</sup>:

سنجش بهزیستی فضیلت‌گرا از پرسش‌نامه بهزیستی فضیلت‌گرا (واترمن و همکاران، ۲۰۱۰) استفاده شد. این پرسش‌نامه ۲۱ سؤالی است و گزینه‌های آن به صورت مقیاس هفت‌ارزشی لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) می‌باشد. امتیاز بالاتر کسب‌شده بیانگر بهزیستی فضیلت‌گرای بالا است. واترمن و همکاران (۲۰۱۰)، اعتبار و پایایی قابل

قبولی را برای این پرسش‌نامه نشان دادند. در پژوهش حاضر، پس از ترجمه نسخه انگلیسی، روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه با نظرخواهی از متخصصان روان‌شناسی عمومی و روان‌شناسی ورزشی تأیید شد. به علاوه نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد ساختار عاملی این پرسش‌نامه برآزش خوبی با داده‌های گردآوری شده دارد (RMSEA=۰/۰۸، AGFI=۰/۸۲، CFI=۰/۸۹) ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسش‌نامه ۰/۸۹ به دست آمد.

**بهزیستی لذت‌گرا:** مطابق با پیشینه و ادبیات پژوهش، برای اندازه‌گیری بهزیستی لذت‌گرا از دو مقیاس خلق منفی و مثبت، و رضایتمندی از زندگی استفاده شد.

### الف: خلق مثبت و منفی<sup>۳</sup>:

برای اندازه‌گیری خلق افراد معلول از مقیاس ۲۰ گویه‌ای خلق منفی و مثبت استفاده شد (واتسون، کلارک و تلگن<sup>۴</sup>، ۱۹۸۸). این مقیاس شامل ابعاد مثبت (هیجان، اشتیاق، سرحال، آرامش، و امید) و منفی (پریشان و مضطرب، ناراحت، ترس و وحشت، عصبانی و بی‌میلی) می‌باشد. مقیاس گزینه‌ها از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) می‌باشد. نمره‌های بالاتر برای هر بعد نشان‌دهنده خلق منفی یا مثبت بالاتر است. ویلسون و همکاران (۲۰۰۹) در محیط تمرین بدنی، اعتبار و پایایی قابل قبولی را گزارش کرده‌اند. در ایران، این مقیاس توسط طاهر دوست (۱۳۸۴)، مورد روان‌سنجی قرار گرفته و اعتبار و روایی قابل قبولی گزارش شده است.

### ب: مقیاس رضایتمندی از زندگی<sup>۵</sup>:

سنجش بهزیستی لذت‌گرا، علاوه بر مقیاس خلق منفی و مثبت، از مقیاس رضایتمندی از زندگی (داینر و همکاران، ۱۹۸۵) استفاده شد. این ابزار ۵ گویه‌ای، به منظور سنجش ارزیابی‌های کلی فرد از رضایت از

1. Basic Needs Satisfaction in Exercise scale
2. Wilson, Roger, Rodgers & Wild
3. The questionnaire for eudaimonic well-Being

4. Positive & Negative Affect Schedule
5. Watson, Clark & Tellegen

## یافته‌ها

زندگی طراحی شده است. گزینه‌ها به صورت مقیاس ۷ ارزشی از محدوده ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) می‌باشند. در ایران، بیانی (۱۳۸۶)، این پرسش‌نامه را مورد روان‌سنجی قرار داده و اعتبار و پایایی قابل قبولی را گزارش کرده است. داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسش‌نامه‌ها، با استفاده از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون تجزیه و تحلیل شد. تجزیه و تحلیل با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس<sup>۲</sup> نسخه ۱۹ انجام گرفت.

جدول ۱. آمار توصیفی مربوط به نیازهای پایه روان‌شناختی و شاخص‌های بهزیستی

رضایتمندی	عاطفه منفی	عاطفه مثبت	فضیلت‌گرایی	وابستگی	شایستگی	استقلال	
۴/۷۶	۲/۱۴	۳/۴۹	۵/۴۲	۴/۰۸	۵/۵۲	۳/۸۷	میانگین
۱/۱۶	۰/۷۱	۰/۵۱	۰/۶۵	۰/۸۴	۰/۸۱	۰/۷۹	انحراف استاندارد

در جدول شماره ۲، نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش آورده شده است (داده‌ها دارای توزیع نرمال بودند).

جدول ۲. نتایج همبستگی پیرسون بین نیازهای پایه روان‌شناختی و شاخص‌های بهزیستی

رضایتمندی	عاطفه منفی	عاطفه مثبت	فضیلت‌گرایی	وابستگی	شایستگی	استقلال	
						۱	استقلال
						۰/۲۷۲**	شایستگی
				۱	۰/۴۵۷**	۰/۵۱۴**	وابستگی
			۱	۰/۳۹۶**	۰/۵۳۸**	۰/۴۰۰**	فضیلت‌گرایی
		۱	۰/۵۵۳**	۰/۳۲۴**	۰/۵۳۲**	۰/۴۵۵**	عاطفه مثبت
	۱	-۰/۴۲۷**	-۰/۴۳۶**	-۰/۴۰۴**	-۰/۰۴۷	-۰/۷۸۱	عاطفه منفی
۱	-۰/۱۱۶	-۰/۰۱۸	۰/۲۸۸**	۰/۱۶۵	۰/۱۱۳	-۰/۱۰۵	رضایتمندی

$p^{**} = ۰/۰۰۱; p^* = ۰/۰۱$

شاخص‌های بهزیستی از طریق سه نیاز روان‌شناختی نشان داده شده است.

با توجه به جدول ۳، نتایج نشان می‌دهد که نیازهای شایستگی و استقلال پیش‌بین‌کننده بهزیستی فضیلت‌گرا و عاطفه مثبت هستند. همچنین نیاز برای استقلال، شاخص عاطفه منفی را به‌طور منفی و معناداری پیش‌بینی می‌کند. نیاز برای وابستگی نیز به‌طور معناداری رضایتمندی از زندگی را پیش‌بینی می‌کند.

با توجه به نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲، ارتباط بین سه نیاز پایه‌ای روان‌شناختی با اکثر شاخص‌های بهزیستی، معنادار می‌باشد. تنها ارتباط بین نیاز برای استقلال با رضایتمندی از زندگی، و نیاز به شایستگی با عاطفه منفی و رضایتمندی از زندگی معنادار نیست.

در جدول شماره ۳، نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون چندمتغیره در مورد عوامل پیش‌بین‌کننده معنادار

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون بین متغیرهای نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی و شاخص‌های بهزیستی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	ضریب R	B	خطای استاندارد b	بتا	t	معناداری t
شایستگی	بهزیستی	۰/۵۴	۰/۳۷	۰/۰۴۷	۰/۴۶	۷/۹۰	۰/۰۰۱
	فضیلت‌گرا	۰/۶۰	۰/۲۳	۰/۰۴۹	۰/۲۷	۴/۶۸	۰/۰۰۱
شایستگی	عاطفه مثبت	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۰۳۶	۰/۴۴	۷/۷۱	۰/۰۰۱
	استقلال	۰/۶۲	۰/۲۱	۰/۰۳۷	۰/۳۲	۵/۶۴	۰/۰۰۱
استقلال	عاطفه منفی	۰/۷۸	-۰/۷۱	۰/۰۴	-۰/۷۸	-۱۷/۸۴	۰/۰۰۱
وابستگی	رضایتمندی	۰/۱۷	۰/۲۳	۰/۰۹	۰/۱۶۵	۲/۲۸	۰/۰۱۸

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین خشنودی از نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی (استقلال، شایستگی و وابستگی) با شاخص‌های بهزیستی لذت‌گرا (عاطفه مثبت و منفی، رضایتمندی از زندگی) و فضیلت‌گرا در مردان معلول جسمی- حرکتی بود. نتایج به‌دست‌آمده در دو بعد بهزیستی فضیلت‌گرا و لذت‌گرا مورد بحث قرار می‌گیرد.

با در نظر گرفتن بهزیستی فضیلت‌گرا، نتایج نشان داد که نیازهای پایه‌ای برای استقلال، شایستگی و وابستگی به‌طور مثبت و معنادار با شاخص فضیلت‌گرای بهزیستی ارتباط دارد. همچنین نتایج نشان داد که نیازهای شایستگی و استقلال، پیش‌بینی‌کننده بهزیستی فضیلت‌گرا می‌باشند. نتایج این فرضیه می‌تواند تأییدی بر نظریه ریف (۱۹۸۹، ۱۹۹۵، ۲۰۱۳)، و همسو با یافته‌های واترمن و همکاران (۱۹۹۵، ۲۰۰۱، ۲۰۰۸، ۲۰۱۲، ۲۰۱۳) و همچنین دسی و رایان (۲۰۰۰، ۲۰۰۱)، باشد که به نقش اثرگذار استقلال و احساس شایستگی در بهزیستی فضیلت‌گرا اشاره کرده بودند. با وجود اینکه نقش پیش‌بینی حس وابستگی در بهزیستی فضیلت‌گرا مشاهده نشد، این یافته نیز می‌تواند ارزشمند و قابل بررسی باشد. الگوی ارتباطی قوی بین احساس شایستگی و استقلال با شاخص فضیلت‌گرایی، می‌تواند بیانگر نقش اساسی این

نیازهای روان‌شناختی در خودشکوفایی افراد معلول جسمی - حرکتی باشد.

نتایج با در نظر گرفتن بهزیستی لذت‌گرا، نشان داد که این سه نیاز اساسی روان‌شناختی با عاطفه مثبت ارتباط مثبت و معناداری دارند. همچنین، احساس شایستگی و احساس استقلال به‌عنوان پیش‌بینی-کننده‌های عاطفه مثبت نقش دارند. نیاز برای استقلال پیش‌بینی‌کننده منفی عاطفه منفی می‌باشد. درنهایت، وابستگی یک شاخص پیش‌بینی‌کننده مثبت برای رضایتمندی از زندگی است. به‌طورکلی، این یافته‌ها می‌تواند با فرضیه دسی و رایان (۲۰۰۲)، همراستا باشد که فرض می‌کنند خشنودی از این نیازها می‌تواند باعث به‌وجود آمدن شرایطی برای ارتقای بهزیستی شود. پژوهش‌های مرتبط با فعالیت بدنی افراد سالم، ارتباط بین نیازهای روان‌شناختی و شاخص‌های بهزیستی لذت‌گرا را در افراد سالم نشان داده‌اند (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۶؛ ولاچپولوس و همکاران، ۲۰۰۹؛ گونل و همکاران، ۲۰۱۳) ویلسون و همکاران (۲۰۰۶)، نشان دادند محیط یا فعالیت‌های که باعث رضایتمندی از نیازهای پایه‌ای می‌شود باعث ترفیع بهزیستی (لذت‌گرا) می‌شوند. این فرض همچنین با یافته‌های کوستد و دودا (۲۰۰۹، ۲۰۱۰) مبنی بر ارتباط نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی با شاخص‌های بهزیستی (لذت‌گرا)، همخوان است. نتایج فوق به تعبیری دیگر و از دیدگاه هوتا و رایان (۲۰۱۰)، که بر تأثیر فعالیت‌های بدنی بر شاخص‌های

زودگذر بهزیستی، یعنی همان بهزیستی لذت‌گرا و وجود خوشی و شادی لذت‌گرا تأکید کرده بودند، نیز می‌تواند قابل بحث باشد.

درکل، با توجه به دیدگاه بهزیستی بهینه که توسط کیز و همکاران (۲۰۰۲) و همچنین هوتا (۲۰۱۳) مطرح شده است، می‌توان تعبیر جالب دیگری نیز از نتایج برداشت کرد. در دیدگاه آنها هر دو نوع بهزیستی، برای بهزیستی بهینه مطرح است. همچنین، هوتا (۲۰۱۳) بر ضرورت وجود هر دو نوع بهزیستی در تبیین بهزیستی بهینه تأکید دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که شاخص فضیلت‌گرایی بهزیستی ارتباط مثبت و معناداری با شاخص‌های لذت‌گرایی بهزیستی یعنی عاطفه مثبت و منفی و رضایتمندی از زندگی دارد. به‌طور کلی، به‌نظر می‌رسد که نیازهای روان‌شناختی با بهزیستی بهینه این گروه از افراد مرتبط می‌باشد، که البته پژوهش‌های بیشتر در این زمینه با روش‌شناسی متفاوت، می‌تواند زمینه‌ساز بحث‌های دیگری باشد.

نتایج این پژوهش، می‌تواند تأییدی بر دیدگاه‌های لذت‌گرایی و نظریه‌های فضیلت‌گرایانه و همچنین بهزیستی بهینه باشد. به‌نظر می‌رسد پژوهش‌های بیشتر یا حتی پژوهش‌های تجربی در این زمینه می‌تواند پاسخ‌های کامل‌تری را به ارمغان آورد. با این وجود، به‌علت کمبود مطالعات موجود، برای نتیجه‌گیری قوی‌تر درباره ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی و بهزیستی در افراد معلول جسمی-حرکتی، به انجام پژوهش‌های بیشتر نیاز است.

یافته‌های پژوهش حاضر نیز، از نظر کاربردی می‌تواند مورد توجه مربیان، روان‌شناسان و مسئولان امر فعالیت بدنی افراد معلول قرار گیرد. یافته‌های توصیفی بیانگر آن است که نیازهای شایستگی، وابستگی، و استقلال در محیط‌های فعالیت بدنی از نظر افراد معلول جسمانی-حرکتی دارای اهمیت می‌باشند. بنابراین، برنامه‌ریزی برای شرکت بیشتر در

فعالیت‌های بدنی آنان می‌تواند فرصتی برای تأمین این نیازها باشد. از طرفی، برای ترفیع بهزیستی روانی این افراد، بهتر است در محیط‌های فعالیت بدنی بر احساس شایستگی (همچون ارائه بازخورد مثبت نسبت به توانایی انجام فعالیت‌های بدنی و عدم ایجاد جو رقابتی)، احساس استقلال (همچون دادن حق اختیار در انتخاب نوع فعالیت بدنی و استقلال در چگونگی انجام آن) و احساس وابستگی (همچون ایجاد جو صمیمی و دوستانه و احترام متقابل)، تأکید شود.

#### منابع:

۱. بیانی، علی‌اصغر. کوچکی، عاشورمحمد. گودرزی، حسنیه. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی). ۳(۱۱)، ۲۵۹-۲۶۵.
۲. شگری، امید. کدیور، پروین. فرزاد، ولی‌اله. (۱۳۸۷). بررسی ساختار عاملی نسخه فارسی ۳۹ و ۱۴ سؤالی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان. مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. (۲)، ۱۵۲-۱۶۱.
۳. طاهر نشاط‌دوست، حمید. (۱۳۸۴). هنجاریابی پرسش‌نامه خلق و احساس. فصلنامه روان‌شناسی. (۴)، ۳۳۴-۳۵۰.
4. Boslaugh, S.E., Andresen, E.M. (2006). Correlates of physical activity for adults with disability. Preventing Chronic Disease. 3(3), A 78.
5. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
6. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry. 11, 227-268.



7. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2002). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press.
8. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49, 71-75.
9. Gunnell, K.E., Crocker, P.R.E., Wilson, P.M., Mack, D.E., & Zumbo, B.D. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of basic psychological needs theory in physical activity contexts. *Psychology of Sport and Exercise*. 14, 599-607.
10. Goldberg, G., Shephard, R.J. (1982). Personality profile of disabled individual in relations to physical activity pattern. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. 22(4): 447-484.
11. Huta, V. (2013). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic* (Chapter 7, pp. 139-158). Washington DC: American Psychological Association.
12. Huta, V., Ryan, R.M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.
13. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. eds. (1999). *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Found.
14. Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82, 1007-1022.
15. Lannem, A.M., Sorensen, M., Frosli K.F., Hjeltnes, N. (2009). Incomplete spinal cord injury, exercise and life satisfaction. *Spinal Cord*. 47(4), 295-300.
16. Pensgaard, A., Sorensen, M. (2002). Empowerment through the sport context: A model to guide research for individuals with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 19(1), 48-67.
17. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
18. Quested, E., Duda, J.L. (2009). Perceptions of the motivational climate, needs satisfaction, and indices of well- and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*. 13, 10-19.
19. Quested, E., Duda, J.L. (2010). Exploring the social environmental determinants of well- and ill-being in dancers: a test of basic needs theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 32, 39-60.
20. Rimmer, J.H., Rubin, S.S., Braddock, D., Hedman, G. (1999). Physical activity patterns of African-American women with physical disabilities. *Medicine Science Sports Exercise*. 31, 613-8.
21. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52, 141-166.
22. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 1069-1081.
23. Ryff, C. D., Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39.
24. Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: mapping consequences of self-realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. (Chapter 4, pp. 77-98). Washington DC: American Psychological Association.

25. Scarpa, S. (2011). Physical self-concept and self-esteem in adolescent and young adults with and without physical disability: the role of sports participation. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 38-53
26. Standage, M., Treasure, D.C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 72, 87-10.
27. Standage, M., Duda, J.L., Ntoumanis, N.(2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 75, 411-433.
28. Vlachopoulos, S. P., Karavani, E. (2009). Psychological needs and subjective vitality in exercise: A cross-gender situational test of the needs universality hypothesis. *Hellenic Journal of Psychology*. 6, 207-222.
29. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64, 678-691.
30. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 9, 41-79.
31. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K. & Bede Agocha, V. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41-61.
32. Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54, 1063-1070.
33. Wilson, P. M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. M., & Murray, T. C. (2006). Examining the contributions of perceived psychological need satisfaction to well-being in exercise. *Journal of Applied Behavioral Research*. 11, 243-264
34. Wilson, P. M., Mack, D. E., Blanchard, C. M., & Gray, C. E. (2009). The role of perceived psychological need satisfaction in exercise-related affect. *Hellenic Journal of Psychology*. 6, 183-206.
35. Wilson, P. M., Rogers, T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 28, 231-251.
36. World Health Organization.(2004). Global strategy on diet, physical activity, and health. Geneva: World Health Organization.